HEALTH AND SAFETY FACTSHEET

SOUTH AUSTRALIAN WINE INDUSTRY
ASSOCIATION INCORPORATED

Managing Work In Extreme Heat

在极端高温下工作

在南澳的部分地区，温度超过40° C（104° F）是很常见的，您的雇主和主管需要帮助您保持凉爽与安全。

您需要保持大约为37° C（98.6° F)的体温，如果您的身体无法将体温降下来或开始过热，您便开始患上了与热有关的疾病了。

与热有关的疾病

与热有关的疾病是指当一系列的症状没有得到及时处理时，可能会使加重病情甚至可能致命。当您在高温下工作时，可能会出现以下情况：

- 皮肤热疹 – 在高温下工作时，皮肤上的皮疹会变得发炎并引起不适。
- 抽筋 – 由于大量出汗以及盐和电解质的损失，肌肉会抽筋。
- 头晕 – 当您站立或从坐姿站起时头晕的感觉。这种感觉可能会是晕厥的前兆。
- 晕厥 – 由于血液从头部和上半身流下并聚集在腿部而使人失去知觉。
- 体能热损耗 – 当为了让体温降下来身体过度工作时发生的损耗。前兆可能表现为头晕、晕厥、疲劳/极度疲劳、脉搏微弱但快速、肌肉痉挛、恶心和头痛。
- 中暑 – 当身体无法让体温降下来时会发生医疗紧急情况。它可表现为恶心、癫痫发作、精神错乱、神志不清、皮肤发冷、发粘、有时昏迷。甚至死亡。

高温下工作其他一些常见影响：

- 脱水 – 出汗增多，喝水不足。
- 晒伤 – 由于过度日晒而导致的皮肤灼伤。
- 灼伤 – 如果您接触热的表面或阳光直晒的工具，可能会发生灼伤。
- 滑落 – 如果您在高温下出汗多，这就会增加滑落的风险，例如：如果您的手出汗，锋利的工具可能会抓不牢而滑落。
- 注意力不集中 – 您有可能会更难以集中精力或犯迷糊，因此更容易犯错误，例如忘记对机器要小心。
- 人体对化学物质的吸收增加 – 高温会使人体吸收化学物质的方式有所不同，并可能会增加某些药物的副作用。

尽管在高温下工作是主要的原因，但其他因素也可能导致与热相关疾病，这包括了：

- 空气运动量
- 衣服的数量与类型
- 高湿度
- 体力活动的增加，和
- 环境的辐射温度。

预防危害的步骤

虽然风险是无法被完全消除的，但我们可以采取一些措施来降低风险。您可以做的一些事情包括：

- 趁气温低的时候提早开始并提前结束工作
- 寻求其他工人的帮助以尽早完成工作
- 尽可能在阴凉处工作
- 增加休息次数，在凉快的地方休息，远离热的地方
- 穿轻便的但仍能保护您免受阳光照晒的衣服
- 远离高温加工/设备
- 附近有凉的饮用水，每15至20分钟喝一杯（约200毫升）以保持身体的水份
- 在户外工作时，应结合使用：宽檐帽、宽松的长袖（最好是棉质）衬衫、长裤、太阳镜和防晒霜，每2小时要重新涂一次
- 学习如何识别与热有关疾病以及正确的急救方式，并
- 当您的主管认为您表现出与热有关疾病症状时，请停止工作进行休息。

重要的是，您与您的同事要相互照顾，在看到有人出现状况时立即采取行动。预防是关键，但是，当您在高温环境下工作时，请考虑一下您自己可以做些什么来照顾自己。

更多信息

如您对本说明有任何疑问或想要寻求建议，请致电**8222 9277** 或发送电子邮件至 **admin@winesa.asn.au** 与SAWIA联系

Development and delivery of this program and/or activity is one part of the South Australian Wine Industry Development Program as administered by SAWIA and is only possible from the support and funding provided by the South Australian Government through Primary Industries and Regions SA.

www.facebook.com/WineSouthAustralia
twitter.com/WineSouthAus
www.youtube.com/user/SouthAustralianWine/featured
www.instagram.com/winesouthaustralia/
www.linkedin.com/company/winesouthaustralia/
Email: admin@winesa.asn.au
Website: winesa.asn.au
Phone: +61 8 8222 9270